



École Arthur-Vaillancourt

Menu 2020-2021

Liste de prix 2020-2021

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
REPAS FROID		Salade César au poulet Pain naan	# 2 Poke bowl Tofu, riz, légumes, vinaigrette au sésame	Assiette de pita et houmous Crudités	♥ Sandwich Salade aux œufs, Crudités et trempette	Salade du chef au jambon sur lit de laitue et de légumes avec œuf cuit dur
REPAS CHAUD						
Semaine 1		Filet de sole ♥ Couscous et pois chiches Jardinière de légumes	Mini pain de viande Pommes de terre en purée Petits pois	Pâté chinois Concombres	♥ Fusillis sauce à la viande Légumes du jour	Pizza au fromage sur pain pita grec Salade de quinoa Légumes
24 août	18 janv.					
28 sept.	22 fév.					
2 nov.	5 avril					
7 déc.	10 mai 14 juin					
Semaine 2		♥ Pains Gumbo (2) Crudités	Tortellinis au fromage sauce rosée au tofu soyeux Brocoli	Saucisses de veau (3) Purée aux deux pommes de terre Haricots verts	♥ Spaghetti Salade César	Burger au poulet Salade jardinière
31 août	25 janv.					
5 oct.	8 mars					
9 nov.	12 avril					
14 déc.	17 mai 21 juin					
Semaine 3		Boulettes suédoises Pommes de terre en purée Légumes	Porc effiloché sur petit pain Crudités	♥ Croque-jambon Salade d'orzo et de légumes	♥ Fusillis sauce à la viande Salade d'épinards	Pizza au fromage Salade mesclun Vinaigrette balsamique
7 sept.	1 ^{er} fév.					
12 oct.	15 mars					
16 nov.	19 avril					
21 déc.	24 mai					
Semaine 4		Bouchées de poisson croustillantes Riz de chou-fleur Crudités variées	♥ Sous-marin garni (bœuf, légumes et fromage) Salade italienne	<u>Brunch</u> Jambon à l'érable Pommes de terre rissolées Petite crêpe Fruits	♥ Lasagne (contient des protéines de soya) Salade colorée	Croquettes de poulet (5) (multigrains) Riz pilaf Macédoine
14 sept.	8 fév.					
19 oct.	22 mars					
23 nov.	26 avril					
4 janv.	31 mai					
Semaine 5		Panini au fromage et pommes caramélisées Salade garnie	Poulet Général Tao Riz basmati Légumes du jour	Nachos garnis (haricots rouges, bœuf, laitue, olives, tomates, fromage et salsa)	♥ Spaghetti Salade César	Burger de bœuf Salade méditerranéenne (laitue, tomate, concombre, olives)
21 sept.	15 fév.					
26 oct.	29 mars					
30 nov.	3 mai					
11 janv.	7 juin					
DESSERT Assiette de fruits disponible tous les jours		Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour

Semaine du :

Repas complet :

3 articles 6,50 \$
Plat principal chaud ou froid
boisson et dessert

Compléments :

- Jus de tomate ou V8 (200 mL) 1,50 \$
- Jus de fruits, 100% pur (200 mL) 1,50 \$
- Eau « contenant tétrapack » (200 mL) 1,50 \$
- Lait 2 % (200 mL) 1,50 \$
- Biscuit à l'avoine 1,50 \$
- Muffins variés 1,50 \$
- Fruit frais entier ou coupé 1,50 \$
- Raisins (70 g) et fromage (30 g) 2,25 \$
- Salade de fruits 1,50 \$
- Pouding au lait (175 mL) 1,50 \$
- Dessert du jour 1,50 \$
- Bâtonnet de fromage 1,50 \$
- Yogourt (95 g à 125 g) ou en tube 1,50 \$
- Ensemble de trois ustensiles réutilisables 3,00 \$

Responsable : Laurence Loyer

info@lamarmiteasaveurs.com

Mise à jour : 3 juin 2020

♥ aliments de blé entier ou à grains entiers

Bon appétit !

Par souci de l'environnement durable, nous encourageons les parents à fournir des ustensiles réutilisables à leurs enfants, même s'ils utilisent le service de la cantine. Merci !